

Regelmäßig klug mit zu schreiben, nachmittags kurz nachzu-
arbeiten und regelmäßig zu wiederholen ist ein bewährter Weg
zu Lern-Erfolg und guten Noten.
Vor Klassenarbeiten und in Prüfungen werden Sie ruhig
bleiben können. - So werden Sie erfolgreich lernen.

Fach:

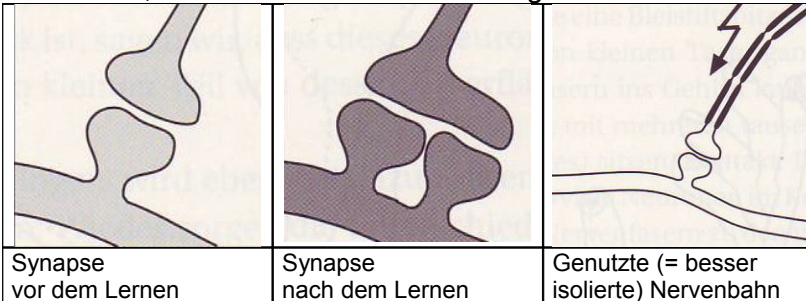
Datum:

beispielhaft ausgefüllt:

Behauptung! lohnend?

Grundwissen über das Gehirn: So lernen wir.

- Obwohl unser Gehirn nur ungefähr 2 % unseres Gewichts ausmacht, verbraucht es 20 % unserer Gesamt-Energie!
- Menschen haben durchschnittlich 100 Milliarden Nervenzellen (10¹¹) im Gehirn. – Jede reagiert mit 10 000-30 000 anderen: Die Summe der Verbindungen beträgt demnach 10¹⁵ –10¹⁸!
- Wir haben 5,8 Millionen km Nervenbahnen im Kopf. Das entspricht 145 Erd-Umrundungen.
- Das Gehirn lernt immer! - Es kann nichts anderes und tut nichts lieber. - Heute können wir dem Gehirn beim Arbeiten und Lernen zuschauen; stark vereinfacht zusammengefasst:



Bilder aus: Manfred Spitzer: Vorsicht Bildschirm. 2005; 56

- Ihre Aufgabe als Schüler/in ist es nun, diese Fähigkeit so zu nutzen, dass Sie auch den Schulstoff gut lernen.
- Unser Gehirn kann Einzelheiten lernen, möchte angeregt werden und verlangt ständig nach neuer Nahrung (Input).
- Das Gehirn lernt am liebsten Regeln!
- Je häufiger Sie eine bestimmte Aufgabe mit Ihrem Gehirn bewältigen (also üben), um so nachhaltiger lernt Ihr Gehirn die Zusammenhänge oder die dahinter liegende Regel. (Beispiel: Spracherwerb bei kleinen Kindern – eine gigantische Lernleistung: Dreijährige lernen alle 90 Minuten ein neues Wort und mit fünf Jahren beherrschen die Kleinen Tausende von Worten und auch die Grammatik!)

Zwei biologische Grundlagen von Lernen:

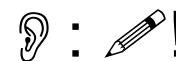
- 1.
- 2.

Eine 3. Lern-Grundlage:

- 3.

Übung und Wiederholung ist gut für das Können und Behalten von Neuem.

Mitschreiben ist sinnvoll.



Ränder lassen für Ihre Nacharbeiten

Ordnung im Hefter fördert Ordnung und Struktur im Kopf!

Folgerungen für schulisches Lernen

- **Lernen ist eine Tätigkeit!** Nutzen Sie die großen Möglichkeiten Ihres Gehirns, beteiligen Sie sich und **schreiben Sie wenigstens Stichworte mit**. Sie helfen Ihrem Gehirn.
- Ich empfehle Ihnen dringend eine **Grundstruktur in Ihren Aufzeichnungen**.
- Halten Sie **Ordnung in Ihren Unterlagen**, in dem Sie regelmäßig sortieren und abheften. Diese Ordnung hilft auch Ihrem Gehirn, den Überblick zu behalten und Ordnung in die Inhalte zu bringen.

Unterer Rand beispielhaft: Fragen und Quellen

Lohnt sich der Aufwand? - Wie wichtig sind mir meine Schulnoten? - Woher weiß Herr Dombrowski dies alles? ↗ www.pohlw.de/lernen/kurs/ (Ein Lernen-Lernen-Kurs)